فيتامين (د)





فيتامين (د):

أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون، والتي يقوم الجسم بإنتاجها عند التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، وتعتبر أشعة الشمس هي العامل الأساسي في تصنيع فيتامين(د) بالجسم عبر الجلد، كما يمكن الحصول عليه من بعض المصادر الغذائية، إلا أن كمية فيتامين (د) في هذه الأطعمة قليلة نسبياً، كما يمكن الحصول على فيتامين (د) من المكملات الغذائية.

تصنيع فيتامين (د):

يتم تصنيع فيتامين (د) تحت الجلد بالتعرض لأشعة الشمس (فوق البنفسجية) ويتم تخزينه، كما تعتمد درجة تصنيعه على عدة عوامل، مثل: لون الجلد (اللون الداكن يحجب جزءاً من الأشعة)، وطبيعة البيئة وتوفر الأشعة.

يجب تعريض اليدين والوجه والذراعين لأشعة الشمس لمدة لا تقل عن 15 دقيقة، 3 مرات في الأسبوع، مع تجنب وقت الظهيرة.



أهمية فيتامين (د) في الجسم:

- يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء ويحافظ على مستوياتهما الطبيعية في الدم.
- يعزز صحة العظام.
- الحفاظ على جهاز المناعة بالجسم.
- يقاوم نشاط الخلايا السرطانية.
- تنظيم الأنسولين بالدم.
- تنظيم ضغط الدم.
- يعزّز صحّة الأطفال.



أسباب نقص فيتامين (د):

- عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس.
- التقدم في العمر يقلل من المادة الأساسية المكونة لفيتامين (د) في الجلد.
- سوء امتصاصه في الأمعاء الدقيقة بسبب وجودة أمراض في الأمعاء.
- أمراض الكبد.
- أمراض الكلى.
- سوء التغذية.
- تناول بعض الأدوية.
- بعض الأمراض الوراثية عند الأطفال.

أعراض نقص فيتامين (د):

- مرض الكساح عن الأطفال.
- هشاشة العظام.
- التهاب المفاصل.
- زيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
- الإرهاق المزمن.

زيادة فيتامين (د) في الجسم يسبب:

- مشاكل صحية في الكلى.
- تراكم الكالسيوم في الجسم.
- اضطرابات في الجهاز الهضمي.
- تصلب الشرايين والأنسجة.
- عدم الانتظام في ضربات القلب.



هل هناك اختبار لمعرفة نقص فيتامين (د) في الجسم؟

نعم. يمكن لطبيبك طلب فحص الدم لمعرفة ما إذا كان لديك ما يكفي من فيتامين (د).

يقيس الأطباء مستويات فيتامين (د) فقط في الأشخاص المعرضين لخطر نقص فيتامين (د). ويشمل ذلك الأشخاص الذين:

- يقضون معظم أو كل أوقاتهم في الداخل، ولا يتعرضون لأشعة الشمس.
- لديهم مشكلات طبية (مثل مرض الاضطرابات الهضمية) التي تعيق امتصاص فيتامين (د).
- لديهم "هشاشة العظام"، مما يجعل العظام ضعيفة.
- يعانون من بعض الأمراض المزمنة كالفشل الكلوي.



ما هي مصادر فيتامين (د)؟

أشعة الشمس من المصادر الرئيسية التي تساعد على انتاج فيتامين (د) في الجسم. يفضل التعرض لأشعة الشمس لمدة (15 – 30) دقيقة (3) أيام في الأسبوع.

المصادر الغذائية:

- الحليب المدعم ومنتجاته.
- زيت كبد الحوت.
- صفار البيض.
- الكبد.
- الأسماك مثل السلمون، والتونة، والسردين.
- حبوب الإفطار المدعمة.
- حليب الصويا.

الكميات المطلوبة من فيتامين (د):

- **حديثو الولادة:** عمر 1 سنة 400 وحدة دولية.
- **الأطفال:** عمر 1-13 سنة 600 وحدة دولية.
- **اليافعون:** عمر 14-18 سنة 600 وحدة دولية.
- **البالغون:** عمر 19-70 سنة 600 وحدة دولية.
- **كبار السن:** عمر 71 وأكثر 800 وحدة دولية.

مع التعرض لأشعة الشمس، وفي حالة عدم التعرض تصل الجرعة إلى 1000 وحدة دولية.